

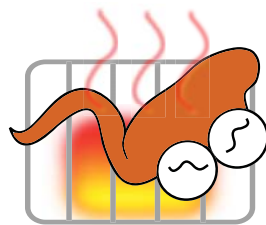
# アニサキス症にならないためには

アニサキスを「やっつける」か、「とりのぞく」ことが必要です。

## やっつける-1

### 加熱（60℃で1分以上、70℃以上で数秒）

アニサキスは熱に弱いため、加熱することで死にます。焼き魚であればアニサキス症になることはありません。

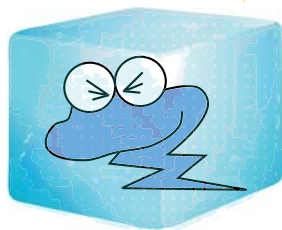


加熱と冷凍は表面ではなく、中心部まで!!

## やっつける-2

### 冷凍（-20℃で24時間以上）

アニサキスは凍らせると死にます。お店で「冷凍」「解凍」の商品を選ぶと安全です。家庭で冷凍する際には、-20℃でしっかり冷やすようにしましょう。



よくある誤解-1 酢でアニサキスは死ぬ？

**酢でしめれば大丈夫  
…ではありません。**

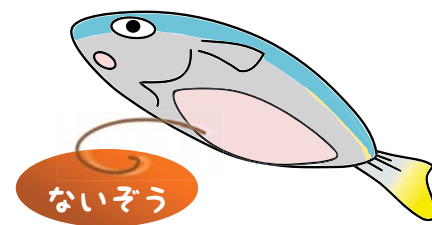


通常の調理に使われる量の調味料や薬味（酢、しょうゆ、わさび、しょうがなど）ではアニサキスは死にません。

## とりのぞく-1

### 鮮度（新鮮な魚を選び、内臓をすぐ取る）

鮮度が落ちると、内臓にいたアニサキスは身の中にもぐりこみ、見つけにくくなります。新鮮なうちに、内臓を取りましょう。内臓は絶対に生で食べないでください。



## とりのぞく-2

### 目視（アニサキスを見つける）

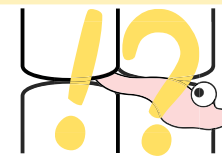
身の中にアニサキスがないか良く見て取り除きましょう。薄く切って光に透かすことで、見つけやすくなります。



よくある誤解-2 よく噛めばアニサキスは死ぬ？

**よく噛めば大丈夫**

**…かどうかわかりません。**



「よく噛んだ」後でもアニサキスが生き残っていることがあります。多少の効果はありますが、確実ではありません。